

悩み・苦痛の逆療法

第1部 解脱の真理の発見

(36) 小さな悩みを意識できれば解脱は深まる

前項で述べたように、悩み・苦痛には、小さなものと大きなものがある。実は、小さな悩み・苦痛の解決方法を会得することは、大きい悩み・苦痛の解決方法を会得することより難しいのである。これは一般の常識から見て逆ではないかと思われるであろう。しかしこれは、真実なのである。

結局、悩み・苦痛を解決する方法は、それをしっかり意識して味わい、更には強めることである。そうすると、大きな悩み・苦痛は、比較的容易に意識できる。なぜならば、悩み・苦痛が大きいので自然と気になるので、それをしっかり意識することは容易である。そうすると、人間の心の本性からその大きな悩み・苦痛は緩和・消失する。しかし、小さな悩み・苦痛はそれほど厳しいものではないから、これをしっかりと意識することは、相対的に困難である。

例えば、寒さを例にとれば、五度以下の厳寒という苦痛は、容易に「寒い」としっかり意識できる。そうするとその厳寒の「寒さ」は緩和され、やがて喪失することを会得することは、それほどは難しくはない。しかし十五度前後の気温に対する「うそ寒さ」は、さして厳しくないために「ぼんやりと寒い」感じても、しっかり意識することは難しいのである。そして、しっかりと意識しないかぎり、その小さい悩み・苦痛は緩和・消失しないのである。そしてぼんやりと気にするので抑制してしまって内攻して、「寒い苦痛」が大きくなるし、いつまでも悩まされるのである。

そして、困ったことに、この小さい悩み・苦痛は日常生活の中では大きい悩み・苦痛以上に頻りに生じるのである。従って、心安らかに「日々是好日」及び、マインドフルネスになるためには、この小さい悩み・苦痛の解決法も会得することが非常に重要なのである。

結局、小さな苦痛に対して三つの意識の状態があって、一番目が小さな苦痛に気が付かない無意識であり、二番目がぼんやりと意識することであり、三番目がしっかり意識することである。この中で一番良くないのが二番目であり、次に良くないのが一番目である。

そして、三番目のしっかり意識することが必要である。

さて、大きな悩み・苦痛も同じであるが、小さな悩み・苦痛においても、しっかり意識を集中するとほっと吐息・ため息が出るのである。これは、小さな悩み・苦痛であっても、無意識に抑制しているために、相当に心を緊張させているのであり、それをしっかりと意識すると緩和・消失するために緊張がとけて、ほっとため息が出るのである。それはちょうど、危険に遭遇して緊張していたが、危険が去ると緊張がゆるんでほっと吐息が出るのと同じである。すなわち、小さな悩み・苦痛であっても、ため息が出るほど心のエネルギーを使って、緊張しているのである。従って、小さくても悩み・苦痛をしっかりと意識して緩和・消失させることが重要である。そして、そのプロセスは、小さな苦痛を意識すると、やや緩和・消失するが全部ではなく、一部の苦痛はまだ残る。そうしたら、その残った苦痛を意識すると、それが緩和し消失する。すなわち、苦痛があるかぎり、意識の持続が重要である。

それとともにこの「ほっとため息が出る」ことは、小さな悩み・苦痛をしっかりと意識できたか否かの、シグナル・証にもなっているのである。当初は、小さな悩み・苦痛をしっかりと意識することが難しいので、なかなかため息が出ないのである。従って、修練を重ねて「ほっとため息が出る」ようになったら、小さな悩み・苦痛をしっかりと意識できたと考えてよいのである。

それでは、どのようにして、小さな悩み・苦痛の解決方法、すなわち、小さな悩み・苦痛をしっかりと意識できるようになるのかが、課題である。この点において、「悩み解決法」の進展した方法である、「悩みの逆療法」が著しい効果を発揮するのである。「悩みの逆療法と世の『悩み解決法』との違い」の項でも説明した通り、「悩みの逆療法」では、小さな苦痛・悩みを強めようとするので、それをしっかりと意識することが可能、或いは、容易となるのである。この点が、「悩みの逆療法」の極めて有意義な効用なのである。実際的にも、私自身も、「悩み解決法」を会得した後においても、小さな苦痛・悩みをしっかりと意識することは困難なケースが頻繁であり、それらを緩和・消失させるのに苦労したのである。しかし、「悩みの逆療法」を適用することにより、小さな苦痛・悩みの解脱が非常に容易となったのである。

さて本題に戻ると、小さな悩み・苦痛までもしっかりと意識し更には強めることができるようになると、いくつかの禅語・禅話の意味が分かってくるし、自分の進んでいる方向が正しいことが確信できるようになるのである。例えば、即心即仏という言葉がある。この意味は「心のままに従うことがすなわち悟りである」ということである。心のままに従う

とは、大きな悩み・苦痛、及び、小さな悩み・苦痛、更には、心のあらゆる状態である喜怒哀楽について、その心を放ちて置いて（コントロールしない）、その心になり切る、すなわち、受け入れることである。

しかし、ここで肝心なことは、喜怒哀楽をしっかり意識し更には強めることである。そうでないと、怒り・悲哀を抑制してしまうために、内攻して激しくなり、とても受け入れることはできなくなる。それらを、しっかり意識し更には強めることにより、怒り・悲哀が緩和して、受け入れることができ消失するのである。すなわち、しっかりと意識し噛みしめ味わい、更には強めるという、悩み解決法、及び、「悩みの逆療法」を会得してはじめて、即心である「心のままに従う」ことが可能となるのである。

この小さな多くの悩みの解決に関連する禅話として、以下のようなものがある。

一つ目の禅話は、ある儒者（儒学を修めた人）が、禅僧を訪ねて来て「仏は何であるか」と問うた。そうしたら、禅僧は建物の柱を指して、「ほれ仏はあそこにある」また、畳を指して、「ほれ仏はここにある」と言った。しかし、儒者は分からず、ポカンとしていた。

二つ目の禅話は、二人の禅僧が、互いに悟りの進み具合を確かめるために、会って話し合った。一方の僧が、こぶしを突き出して、「ほれ、仏はここにいる」と言い。他方の僧は自分のひざを指して、「ほれ、仏はここにいる」と言った。

この二つの禅話においては、共通したことを言っていると考えてよい。仏、すなわち禅宗の悟りの種は自分の身体の至るところにあるし、身のまわりの至るところにあると言っているのである。逆に言うと、大小様々の苦痛・不満は、自分の身体の至るところ、身のまわりの至るところから生じるのであり、小さい多くの苦痛・不満をしっかり意識し更には強めて、緩和・消失させれば、それが悟り（=仏）なのであると言っているのである。

これは、前述してあるが、重要であるとともに、この二番目の禅話と関係するので、再び解説する。小さな悩み・苦痛とまではいかないのであるが、身体の一部、例えば、肩・腰・背筋・首・腹・手足等に、無意識に力を入れることが少なからずある。これが続くと、こりとか痛みとかになる。これは、やや態様は異なるが、心でも起こるのであり、気持ちのひっかかり、屈託、わだかまり、うっ屈となる。そして、これらの身体の症状と心のそれとが、相互に影響し合う。この両者について、「悩みの三療法」を適用すると、緩和・消失するのである。

これを短歌にすると以下の通りになる。

小さくも 悩みはしっかり 意識して
噛みしめ強め 悟り深めよ